

Découverte
**La flore
alpine dévoile
ses pépites**

14

Santé
**Soulager
les douleurs
musculaires**

54

*Les
pruneaux
en fête*

32

RECETTES

Fleurs et merveilles

Nos montagnes regorgent d'espèces florales qui, particulièrement en cette saison, ravissent les amoureux de randonnées et de nature. Nous nous sommes rendus aux Rochers-de-Naye (VD), à la découverte de ces plantes à la beauté sauvage.

TEXTE CHRISTOPHE METTRAL PHOTOS VALENTIN FLAURAUD

Montreux, un vendredi d'été. Les nombreux touristes présents ce jour-là s'affairent à rejoindre le bord du lac, tandis que les terrasses du centre-ville affichent complet. Pour ma part, accompagné par notre photographe Valentin Flauraud, je prends la direction opposée. Nous montons à bord du train à crémaillère, avec lequel nous nous apprêtons à rejoindre les Rochers-de-Naye, massif des Préalpes vaudoises culminant à plus de 2000 mètres d'altitude. L'horticultrice Anne-Catherine Monod (60 ans) nous y attend pour une visite guidée du jardin botanique alpin La Rambertia, l'un des plus hauts d'Europe.

Un jardin vieux de 129 ans

Après une petite heure de trajet, nous voici donc arrivés au terminus de la ligne. L'expertise en flore alpine nous y accueille, en compagnie de Milo Genasci (69 ans). Tous deux œuvrent comme bénévoles au sein de la Société du jardin alpin et participent à la préservation de cet espace végétal s'étalant sur un hectare. Situé sur la pente nord des Rochers-de-Naye, le jardin La Rambertia a été aménagé en 1894 et regroupe aujourd'hui plus de 1000 espèces



ANNE-CATHERINE MONOD

L'horticultrice fait partie des bénévoles aidant à l'entretien et au développement du jardin La Rambertia (VD).

florales, dont plus de la moitié sont référencées en tant que plantes indigènes. Au-delà d'une flore riche et impressionnante, le site offre un panorama absolument renversant avec, d'un côté, le lac de l'Hongrin, et de l'autre, la Dent de Jaman.

Au cours de cet après-midi, l'horticultrice originaire des Avants (VD) nous révélera de multiples informations sur les innombrables fleurs que nous croiserons tout au long de notre balade. Nous en avons sélectionné sept, parmi lesquelles figurent l'emblématique edelweiss, le rayonnant panicaut des Alpes ou encore l'élégant myosotis alpestre. C'est parti! ●

Parmi les fleurs que nous présentons dans cet article, certaines demeurent des espèces protégées. La cueillette de ces plantes est donc formellement interdite et amendable.





**Milo Genasci (à g.)
et Anne-Catherine
Monod au jardin
La Rambertia (VD),
où ils œuvrent en
tant que bénévoles.**

PULSATILLE DES ALPES

Pulsatilla alpina (fleur blanche sur la photo)

Famille: Renonculacées

Caractéristiques et répartition: «Son bouton est bleuté. Elle est duveteuse quand on la touche et devient très blanche quand elle s'ouvre. Ce qui est génial, c'est que lorsqu'elle a fini de fleurir, ses graines sortent et forment comme une petite houppe, décrit Anne-Catherine Monod. La plante reste donc très jolie même quand elle est défleurie. Chez nous, la pulsatile des Alpes pousse sur un terrain calcaire, tandis que la pulsatile soufrée sur des terres acides.»

Cette plante herbacée se trouve dans plusieurs régions montagneuses de Suisse, notamment dans les Préalpes, les Alpes et dans le canton du Jura*.

Floraison: de mi-mai à fin juin

Taille: de 20 à 50 cm*



EDELWEISS

Leontopodium alpinum

Famille: Astéracées

Caractéristiques et répartition: «En Suisse, il n'y a qu'une seule espèce d'edelweiss indigène. En plus de celle-ci, nous avons la chance de voir pousser quatre autres espèces au jardin La Rambertia, qui viennent d'Asie. Leur aspect reste très semblable à la première, même si la longueur de la tige ainsi que la taille des feuilles varient légèrement», explique Anne-Catherine Monod.

Véritable symbole en Suisse, l'edelweiss continue de fasciner tant par sa rareté que par ses vertus, notamment dans le domaine de la cosmétologie. Son appellation scientifique (*Leontopodium alpinum*) signifie «patte de lion».

Cette plante se distingue par son aspect laineux mais aussi par ses fleurs tubuleuses, blanches et jaunâtres. Quant à sa répartition en Suisse, on peut la trouver en zone préalpine et alpine, ainsi que dans le Jura (Dôle), principalement dans des pelouses rocailleuses ou des rochers*.

Floraison: de juillet à septembre, voire début octobre, d'après la spécialiste

Taille: entre 3 et 30 cm*

GENTIANE OCCIDENTALE

Gentiana occidentalis

Famille: Gentianacées

Caractéristiques et répartition: «C'est une plante extrêmement facile, peu capricieuse et d'un bleu lumineux. Il suffit de la regarder attentivement pour y déceler de petites taches colorées et de petites lignes claires. Il y a plusieurs types de gentianes qui poussent à La Rambertia et ce, à des moments différents de l'année. La gentiane jaune et la gentiane pourpre s'ouvrent par exemple un peu plus tard que la gentiane occidentale.»

Il est possible de croiser la gentiane occidentale à la fois dans les Préalpes, les Alpes et le Jura, dans des milieux comme les pelouses, les pâturages et les sols pauvres en calcaire*.

Floraison: de début juin à mi-juillet pour la gentiane occidentale, de juin à août pour la gentiane jaune, de juillet à septembre pour la gentiane pourpre

Taille: entre 5 et 10 cm*



RHODODENDRON FERRUGINEUX

Rhododendron ferrugineum

Famille: Éricacées

Caractéristiques et répartition: «Nous trouvons ici environ cinq espèces de rhododendrons. On peut remarquer de petits cils sur sa fleur ainsi que sur le calice, détaille l'horticultrice. Idéalement, il faudrait venir à La Rambertia accompagné d'une loupe botanique, de sorte à voir tous ces détails que l'on ne peut remarquer à l'œil nu. Le rhododendron peut être rose ou blanc, selon l'espèce.»

Ses feuilles sont persistantes, coriaces, ovales ou lancéolées (en forme de fer de lance). Le rhododendron ferrugineux est une plante calcifuge (ne pouvant se développer en sol calcaire), qui pousse dans les zones préalpines et alpines, ainsi que dans le massif du Jura (jusqu'au Creux du Van)*.

Floraison: de fin juin à août (selon l'espèce)**Taille:** arbuste pouvant atteindre 1 m de haut***Des infos tout de suite sur vos fleurs préférées!**

Il est désormais possible de découvrir les nombreuses propriétés des fleurs que vous rencontrez en chemin. Pour ce faire, il vous suffit simplement de scanner la plante en question via votre smartphone. Grâce à la reconnaissance automatique d'images, certaines applications vous permettent d'obtenir toute une série d'informations associées à l'espèce photographiée, dont l'app Flora Helvetica.

«Certes, elle est un peu onéreuse (100 fr.), mais extrêmement fiable», précise Anne-Catherine Monod. L'application propose une version Pro ainsi qu'une version Mini d'évaluation gratuite, avec contenu restreint. L'horticultrice recommande aussi l'application Pl@ntNet (gratuite), qui fournit de «bonnes bases» en matière de flore alpine.

NOUVELLES TECHNOLOGIES**PANICAUT DES ALPES**

Eryngium alpinum

Famille: Apiacées**Caractéristiques et répartition:**

«Les différentes espèces de chardons, dont fait partie le panicaut des Alpes, sont pour la plupart piquantes, avec des couleurs flamboyantes, allant du violet au jaune. Or celui qui pousse ici ne pique pas du tout. Il s'agit d'une espèce qui était en voie de disparition et qui a été réintroduite il y a quelques années dans les Préalpes fribourgeoises.»

Les feuilles basales de cette plante se présentent sous une forme ovale, en forme de cœur ou triangulaires. Elles sont aussi dentées et épineuses, à pétiole. Comme son nom l'indique, le panicaut des Alpes est essentiellement présent dans les Préalpes et les Alpes, dans des pelouses calcaires fraîches, des mégaphorbiaies et des rocailles*.

Floraison: de mi-juillet à fin septembre**Taille:** entre 30 et 70 cm*



LIS MARTAGON

Lilium martagon

Famille: Liliacées

Caractéristiques et répartition: «Le lis martagon se démarque des autres fleurs qui l'entourent, de par sa hauteur (jusqu'à 90 cm) et sa forme particulière. On en trouve notamment le long de la ligne de chemin de fer qui mène aux Rochers-de-Naye.»

De couleur pourpre clair, le lis martagon (aussi appelé «lis de Catherine») est une plante herbacée avec des anthères et un stigmate pourpre foncé. Ses fleurs se présentent sous forme de grappes. Le lis martagon est calcicole (se développant en sol calcaire) et on le voit dans de nombreux cantons suisses, notamment dans les forêts et les hêtraies de l'étage montagnard (entre 700 et 1500 mètres d'altitude)*.

Floraison: de juin à août

Taille: entre 30 et 90 cm*

MYOSOTIS ALPESTRE

Myosotis alpestris

Famille: Boraginacées

Caractéristiques et répartition:

«C'est une plante que tout le monde connaît. Elle est merveilleuse car elle se ressème facilement et un peu partout. Sa floraison est en effet très étalée et, en plus de cela, elle illumine immédiatement les jardins grâce à son bleu perçant», indique l'experte.

En effet, la première chose qui frappe en observant cette petite plante velue, c'est sa corolle bleu vif, dont le diamètre peut atteindre 7 mm. Tout comme ses consœurs, cette plante vivace se trouve en milieu alpin et préalpin, mais aussi dans le Jura (jusqu'au Mont d'Amin). Elle pousse dans des pelouses et pâturages maigres d'altitude, ainsi que sur des pelouses calcaires fraîches*.

Floraison: de juin à juillet, voire en août

Taille: entre 5 et 15 cm*



Accès au jardin alpin La Rambertia

Vous souhaitez vous rendre au jardin La Rambertia? Il vous suffit de monter à bord du train à crémaillère et d'emprunter la ligne ferroviaire qui relie Montreux aux Rochers-de-Naye. Toute l'année, ce train parcourt 1600 mètres de dénivelé, le tout en 55 minutes. Il dessert entre autres les arrêts Glion, Caux ou encore Haut-de-Caux. Vous avez également la possibilité de rejoindre les Rochers-de-Naye à pied, à travers plusieurs sentiers de randonnée depuis Caux, Sonchaux, Jaman ou le col de Chaude.

Plus d'infos sur www.rambertia.com

* Données émanant de «Flora Helvetica», ouvrage de référence de la flore en Suisse, de Konrad Lauber *et al.*, Éd. Haupt



Les jardins alpins en vedette

Vous souhaitez en savoir davantage sur les fleurs de nos montagnes? Voici quelques adresses en Suisse qui vous aideront à assouvir votre curiosité.

1 Centre Pro Natura Aletsch

Situé à la Villa Cassel dans la commune de Riederalp (VS), le Centre Pro Natura Aletsch est le premier centre de conservation de la nature en Suisse. Il est entouré de la réserve naturelle de la forêt d'Aletsch et du Grand Glacier d'Aletsch. Le jardin alpin regroupe plus de 200 espèces végétales, à découvrir notamment lors de visites guidées. Attention: le jardin alpin est uniquement ouvert en été.

www.pronatura-aletsch.ch/fr

2 Jardin botanique alpin Flore-Alpe

Le Jardin botanique alpin Flore-Alpe abrite une collection impressionnante de plus de 4000 plantes, provenant de la flore locale et des montagnes du monde entier. Le jardin, s'étendant sur plus de 6000 m², se situe à 1500 m d'altitude, dans les Alpes valaisannes, à Champex-Lac (dans la commune d'Orsières). Il est ouvert tous les jours du 1^{er} mai au 31 octobre. Des visites guidées sont également proposées.

www.flore-alpe.ch/fr

3 Jardin alpin Les Tussilages

Station bien connue des amateurs de sports d'hiver, Les Diablerets (VD) compte également un jardin alpin, «Les Tussilages». Perché à 1170 m d'altitude, sous la chapelle protestante du village, le jardin couvre une surface de 2500 m² et a été mis à disposition par la commune d'Ormont-Dessus. L'association du jardin alpin a créé cet espace entre autres grâce à un don de la Loterie Romande.

www.jardinalpin-diablerets.ch

4 Jardin botanique alpin de Meyrin

Si vous n'avez pas l'occasion d'aller en montagne, le jardin botanique alpin de Meyrin (GE) contient lui aussi de nombreuses espèces appartenant à la flore de l'étage alpin (plus de 1800 espèces). Autrefois, le jardin alpin et sa maison de maître appartenaient à M. Amable Gras, important négociant de tissus de la rue de Coutance, à Genève. Des plantes aquatiques font également partie de ce havre végétal.

www.meyrin.ch/fr